

# 2026年1月の献立



## ● バケット

### 材料（2人分）

フランスパン 100g

## ● はちみつレモンティー

### 材料（2人分）

紅茶浸出液 240g

レモン 10g(輪切り 2切れ)

はちみつ 10g



# 白身魚と冬野菜のクリームグラタン

## 材料（2人分）

鯛の切り身	120g
食塩	0.2g(少々)
こしょう	0.02g(少々)
薄力粉	4g(小さじ1強)
バター	4g
にんにく	2g
根深ねぎ	60g
かぶ	80g
エリンギ	40g
顆粒コンソメ	1g
バター	6g
薄力粉	10g(小さじ3強)
牛乳	160g
食塩	0.6g(少々)
こしょう	0.06g(少々)
豆苗	60g

## [作り方]

- 1 根深ねぎは斜め切り、かぶは皮をむいて1/4に切る。エリンギは大きめにさく。にんにくはみじん切りにしておく。
- 2 豆苗はさっとゆでて軽く絞っておく。
- 3 鯛の切り身は食塩、こしょうで下味をつけ、薄力粉をまぶし、バターで表面を焼き付ける。
- 4 フライパンに、にんにくを入れて、火をつけ香りをだし、①の野菜を入れて軽く炒め、被る程度の水を加え、顆粒コンソメを入れて煮込む。
- 5 片手鍋にバターを入れて弱火で溶かし、薄力粉を数回に分けて加え、丁寧に炒める。その後、別鍋で温めている牛乳をレードル1杯ずつ加えて、だまができないようにしっかり混ぜてホワイトソースの完成。
- 6 ④に⑤を入れて少し煮込む。
- 7 グラタン皿に豆苗を敷き、その上に③を置き、⑥を上からかけて、230℃のオーブンで15分程度、表面に焦げ色がつくまで焼いて完成。



# ブロッコリーといかのマスタードサラダ

材料（2人分）	
ブロッコリー	70g
赤玉ねぎ	30g
いか	60g
粒マスタード	6g
トオリーブ油	2g(小さじ1/2弱)
トワインビネガー	6g(小さじ1強)
トはちみつ	3g(小さじ1/2弱)
ト食塩	0.6g(少々)
トこしょう	0.06g(少々)

## [作り方]

- 1 ブロッコリーは、子房ごとに切り落とし、やや硬めに湯がく。
- 2 赤玉ねぎはスライスし、水にさらして絞っておく。
- 3 イカは斜め格子状に切れ目を入れ、食べやすい大きさに切って、茹でておく。
- 4 調味料を合わせ、①②③を入れ、よく混ぜ合わせて、味がなじんたら完成。